



San Gabriel Valley
Maternal Mental Health
Workgroup Presents:

PARENTING SKILLS WORKSHOPS



All workshops take place online
and are FREE for the community

May
02

Bullying

5:30-7PM

What is bullying? Learn about the types of bullying, understand why children bully, the impact of bullying on mental health, and how you can intervene and become an ally.

May
09

Conscious & Positive Discipline

5:30-7PM

Learn strategies to engage in problem solving rather than punishment to address child behaviors. Gain tools to understand the social and emotional learning that occurs when you engage in conscious discipline.

May
16

Stress Management

5:30-7PM

Some stress is healthy, it motivates learning, helps us focus, and pushes us to explore outside of our comfort zone. Learn about the warning signs and things we can do to handle stress and anxiety.

May
23

Stages of Development

5:30-7PM

Learn about brain development, social-emotional development, and problem-solving techniques for different ages (children 0-18 years).

Questions?

Please email Evelyn Lemus (elemus@dmh.lacounty.gov)

CLICK
HERE TO
REGISTER



Valle de San Gabriel
Salud Mental Materna
El grupo de trabajo presenta:

TALLERES DE HABILIDADES PARA PADRES



Todos los talleres se llevan a cabo en línea y son GRATUITOS para la comunidad

11
de
mayo

Disciplina Consiente y Positiva

5:30-7PM

Aprenda estrategias para participar en la resolución de problemas en lugar de castigar para abordar los comportamientos de los niños. Obtenga herramientas para comprender el aprendizaje social y emocional que ocurre cuando participa en disciplina consciente

18
de
mayo

Manejo del Estrés

5:30-7PM

Un poco de estrés es saludable, motiva el aprendizaje, nos ayuda a concentrarnos y nos empuja a explorar fuera de nuestra zona de confort. Conozca las señales de advertencia y las cosas que podemos hacer para manejar el estrés y la ansiedad.

¿Preguntas?

Envíe un correo electrónico a Evelyn Lemus
(elemus@dmh.lacounty.gov)

**PULSE
AQUÍ PARA
REGISTRARSE**





圣盖博谷孕产妇心理健康小组
主办 这一系列讲座

育兒技巧讲座



讲座系列在线上进行, 是免费的

5 月 应对壓力
4 日

5:30-7PM

某一些压力是健康的, 它激励学习, 帮助我们集中注意力, 推动我们去探索我们之外舒适区, 了解压力和焦虑迹象以及我们可以采取哪些措施来应对压力和焦虑

5 月 欺凌
25 日

5:30-7PM

什么是欺凌? 了解欺凌的类型, 了解儿童欺凌的原因, 欺凌对 心理健康的影响和你如何调解

[点击此处報名](#)

洽詢

Evelyn Lemus (elemus@dmh.lacounty.gov)



加利福尼亚 Blue Shield 健康保险机构